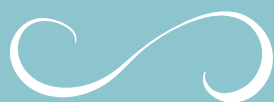


Dwa skrzydła



Cykl zajęć mindfulness



dla dzieci i młodzieży



Co to jest uważność/mindfulness?

Mindfulness - czyli świadome kierowanie swoją uwagą, a także "bezpośrednie doświadczanie chwili obecnej, bez oceniania", jest niezwykłą, a zarazem prostą metodą **zmieniającą tryb działania** - w którym tak często, zarówno dorośli i dzieci, funkcjonujemy - **na tryb bycia**. Głównym narzędziem w tej praktyce jest **oddech** - to on przywraca nasz umysł do obecności w "teraz".

Mówi się, że mindfulness ma dwa skrzydła:
uważność i życzliwość.

Uważność pomaga nam powrócić do momentu skupienia umysłu, a życzliwość wytworzyć dostrzeganie dobrych intencji, łagodność i troskę. Możemy je podarować zarówno, i w pierwszej kolejności, samemu sobie (self-compassion, self-care, self-reg), jak i naszemu otoczeniu.

"Miałem wiele problemów w moim życiu, a większość z nich wydarzyła się tylko w mojej głowie"

Nasze umysły mają tendencję do uciekania w przeszłość lub przyszłość, tworzenia różnych historii, najczęściej niekoniecznie przyjemnych. Jednak tym, na co mamy wpływ i czego możemy doświadczyć jest jedynie teraźniejszość. Skupienie na zmysłach, odczuciach, emocjach, nazywanie ich, a przede wszystkim oddechu, zakotwicza nas i **przywraca do równowagi.**

Jakie korzyście płyną z praktyki uważności?

Mindfulness praktykowana na co dzień pomaga nam osiągnąć **większy spokój** nawet w trudnych sytuacjach, pozwala na **skontaktowanie się z samym sobą**, dodaje pewności siebie, zwiększa **koncentrację i jasność myśli**. Dzięki niej możemy też komunikować się w sposób, który pomaga **unikać konfliktów**, wyrażać się bardzo klarownie, a jednocześnie łagodnie, tak by dać szansę innym ludziom na zrozumienie nas i tego "o co nam chodzi".

Zajęcia prowadzone są w grupach wiekowych: **6-10** oraz **11-15** lat, jednak nie są to sztywne podziały – w zależności od potrzeb uczestników i liczebności – grupy mogą ulegać zmianie

Obejmują 8 spotkań w 3 modułach:

- **Uważność na świat zewnętrzny** - identyfikowanie i nazywanie bodźców płynących z otoczenia, poznawanie, czym są dla mnie, jak mogą służyć, jak poradzić sobie z tymi, które nas przytłaczają,
- **Uważność na świat wewnętrzny** - emocje i myśli - praktyka "zaglądania" do serca i umysłu, wprawienie się w nazywanie odczuć, bycie z nimi w kontakcie, radzenie sobie z trudnymi emocjami,
- **Uważność w kontakcie** - komunikacja empatyczna - nazywanie i wypowiedanie odczuć w kontakcie z innymi, doświadczanie bycia odbiorcą i nadawcą komunikatów, poznanie "słów-okien" i "słów-murów", bycie w szczerości ze sobą i innymi

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają ok. 1,5h

Program warsztatów powstał w oparciu o moje doświadczenie zawodowe i prywatne. Wykorzystuje m.in.: **mindfulness, elementy jogi, zabawy i ćwiczenia ruchowe, ćwiczenia rytmiczne, improwizację ruchową, śpiew, muzykę, relaksację, wizualizację, praktykę oddechową, komunikację opartą na potrzebach (NVC) i rodzicielstwo bliskości.** Inspiracją była dla mnie działalność Uf Afzal, Eline Snel, Jespera Juula, Marshalla B. Rosenberga, Alfiego Kohna, Andre Sterna i innych.

Prowadzenie: **Karolina Sokołowska**

Moją ścieżkę rozwoju rozpoczęłam na **Akademii Muzycznej w Krakowie**, gdzie ukończyłam kierunek o specjalności rytmika. W trakcie studiów doświadczyłam różnych form ruchu i tańca: współczesnego, historycznego, klasycznego. Obecnie najbardziej interesuje mnie **terapeutyczny i relaksacyjny aspekt pracy z ciałem**, możliwości poprawy naszego dobrostanu poprzez ruch i uważną obserwację odczuć. Od 10 lat związana jestem ze szkołą muzyczną w Miechowie, gdzie **uczę rytmiki, kształcenia słuchu oraz audycji muzycznych.** Ukończyłam kurs **instruktora jogi dla dzieci**, a także podyplomowo **pedagogikę wczesnoszkolną i przedszkolną.** Jestem też mamą 4-letniego Antosia, dzięki któremu zaczęłam zgłębiać rozwój osobisty, m.in. takie nurty jak NVC, Rodzicielstwo bliskości, Self-Reg. Obecnie rozpoczęłam studia na kierunku **Arteterapia**, a we wrześniu 2022 zakończę szkolenie na **rocznym kursie Porozumienia bez Przemocy.**

Opłaty za cykl warsztatów

8 spotkań - 222 zł

W cenie warsztatów są materiały z propozycjami ćwiczeń, które posłużą uczestnikom do pracy własnej po zakończeniu warsztatów.

